

## ☆生活リズムを整えよう☆

夏休みが終わり、2学期が始まりました。早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べていますか？生活リズムを整えて、2学期も元気にすごしましょう。



### 早寝

寝ている間は、体を休めて次の日の準備をする大切な時間です。しっかり寝て、次の日を元気にすごしましょう。



### 早起き

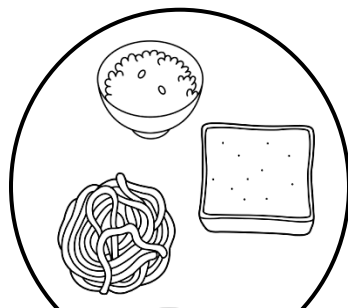
朝早く起きることは、生活リズムを整える上では大切なことです。また、早起きすることで、自然に夜も早く寝ることができます。



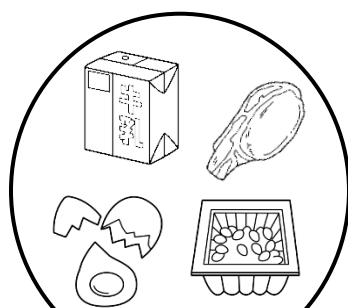
### 朝ごはん

脳は寝ている間も休みなく働いているので、朝起きた時には脳のエネルギーが不足しています。朝ごはんを食べないと、給食の時間までエネルギーが補充されず、集中力が無くなったり、イライラしたりするので、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

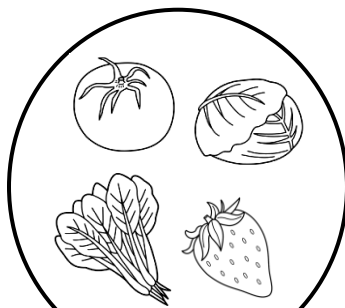
## 朝ごはんには黄・赤・緑をそろえましょう！



黄色の仲間



赤色の仲間



緑色の仲間

## 朝ごはんの3つのスイッチを入れよう

朝にきちんと朝ごはんを食べることで、その日を元気に始めることができます。



### 頭のスイッチ

頭にエネルギーが届いて集中力がアップします。



### 体のスイッチ

体温が上がり元気に活動できます。



### おなかのスイッチ

腸が活発に動いてすっきり排便できます。

## \*ひとくちコラム\*

### 「脂質」について

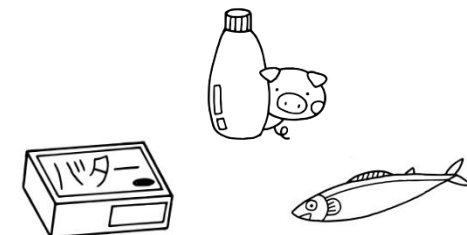
「脂肪」、「あぶら」ともいわれる脂質は、植物油やバター、ラードの他に、肉・魚・種実類などにも含まれています。

とりすぎは肥満や高血圧の原因になりますが、脂質には人には欠かせない働きがあります。

#### ☆脂質の働き

- ・少量でエネルギーを生む
- ・体温を調節
- ・ビタミンの吸収を助ける
- ・細胞の材料になる

ダイエットといって脂質を極端に制限すると、肌が荒れるなど体の不調につながります。十分な脂質を摂取して、作られたエネルギーは運動で消費するようにしましょう。



スプーンが必要な日は**9日、15日、18日、24日、29日**です。  
忘れずに持ってきてましょう！

また、お箸も洗って繰り返し使えるものを毎回持ってきてましょう！